



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

**TÍTULO**

Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en el PRONOEI Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho- 2017

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN NUTRICIÓN**

**AUTOR:**

Landi Magoni Garibay Gonzales

**ASESOR:**

Mg. Oscar Gustavo Huamán Gutiérrez

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Alimentación y Nutrición

**LIMA – PERÚ**

**2017**

## **PAGINAS PRELIMINARES**

## PAGINA DEL JURADO



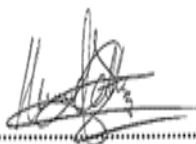
---

Mg. Fiorella Cubas Romero  
Presidente



---

Mg. Zoila Mosquera Figueroa  
Secretario



---

Mg. Oscar Huamán Gutiérrez  
Vocal

### **DEDICATORIA**

A mis padres Elmer y Landy, a mi esposo Daniel y mi hija Maciel quienes son las personas más importantes en mi vida y quienes han sido parte fundamental para culminar mi carrera universitaria, que con palabras de aliento y con su apoyo incondicional siempre estuvieron a mi lado.

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi agradecimiento a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos difíciles, a Daniel por ser la persona que siempre está a mi lado apoyándome y por ser muy importante en mi vida. Y también al. Mg Oscar Huamán por haberme asesorado durante la investigación de mi tesis.

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, Landi Magoni Garibay Gonzales, con DNI N° 47727861, a efectos de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad Ciencias Médicas, Escuela de Nutrición, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declara también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento y omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Cesar Vallejo

Lima, 19 octubre, 2017



---

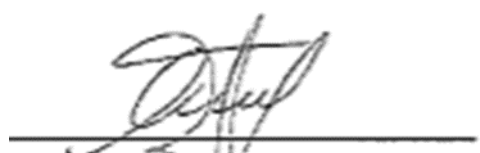
Landi Magoni Garibay Gonzales  
DNI: 47727861

## PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, presento ante ustedes la Tesis Titulada **“Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en el PRONOEI Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho- 2017”**, y comprende los capítulos de Introducción, Metodología, resultados, conclusiones y recomendaciones. El objetivo de la referida tesis fue: “determinar el nivel de conocimientos de las madres sobre las preparaciones de loncheras escolares en niños de edad pre escolar, en el PRONEI Aldeas Infantiles, San Juan De Lurigancho- 2017, la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el Título Profesional Licenciado en Nutrición.

Atentamente



Landi Magoni Garibay Gonzales

DNI: 47727861

INDICE

PAGINAS PRELIMINARES

Pagina del Jurado ..... iii

Dedicatoria ..... iv

Agradecimiento ..... v

Declaratoria de autenticidad ..... vi

Presentacion ..... vii

Indice..... viii

**RESUMEN ..... x**

**ABSTRACT..... xi**

**I. INTRODUCCIÓN**

1.1 Realidad Problemática ..... 133

1.2 Trabajos Previos ..... 144

1.3 Teorías Relacionadas al Tema ..... 155

1.4 Formulación al Problema ..... 20

1.5 Justificación Del Estudio ..... 21

1.6 Objetivo ..... 22

**II. METODO**

2.1 Diseño de investigación ..... 24

2.2 Variables. .... 24

2.3 Población, muestra y muestreo:..... 29

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos validez y confiabilidad:29

2.5 Métodos de análisis de datos ..... 31

2.6 Aspectos éticos ..... 32

**III. RESULTADOS..... 33**

**IV. DISCUSIÓN..... 41**

**V. CONCLUSIONES..... 46**

**VI. RECOMENDACIONES ..... 47**

**VII. REFERENCIAS..... ix**

**ANEXOS ..... 52**

Anexo 1: Matriz de consistencia.....53

Anexo 2: Instrumento Conocimiento de Loncheras.....55



Anexo 3: Consentimiento informado.....58

Anexo 4: Análisis de Confiabilidad con la prueba Kuder Richardson.....59

Anexo 5: Evaluación de la similitud del instrumento con turnitin.....66

## RESUMEN

Objetivo: Determinar el nivel de conocimientos de las madres sobre las preparaciones de loncheras escolares en niños de edad preescolar, en el PRONEI Aldeas Infantiles, San Juan De Lurigancho 2017. La muestra estuvo constituida por 109 madres. Para la presente investigación se aplicó la técnica de la entrevista y el instrumento fue un cuestionario de 21 preguntas, donde la investigación fue de tipo cualitativo, de nivel aplicativo y el diseño utilizado fue el descriptivo de corte transversal. Resultados: del 100%(109) de madres evaluadas, 72,5% (79) presentó un nivel de conocimiento inadecuado sobre la preparación de la lonchera escolar. En cuanto a las dimensiones, el 47,7%(52) tienen un nivel inadecuado sobre los beneficios de la lonchera, y el 52,3% (57) adecuado, por otro lado el 76,1% (84) tiene un nivel adecuado de conocimiento acerca de la composición de la lonchera y el 23,8%(26) inadecuado, Así también el 77%(84) tiene un nivel adecuado sobre la higiene de alimentos y el 22,9% (25) inadecuado. Por último el 66,1% tiene un nivel inadecuado sobre los grupos de alimentos y el 33,9% adecuado. Conclusión: los conocimientos de las madres de niños preescolares tienen la mayoría de ellas tienen un nivel inadecuado sobre la preparación de loncheras escolares, seguido de un grupo considerable de las que desconocen los alimentos que dan energía y los alimentos que contienen calcio y que pueden ser considerados en la lonchera escolar.

**PALABRAS CLAVE:** Lonchera escolar, preescolar, nivel de conocimiento

## **ABSTRACT**

Objective: To determine the level of knowledge of mothers on the preparation of school lunch boxes in pre-school children, in PRONEI Aldeas Infantiles, San Juan De Lurigancho 2017. The sample consisted of 109 mothers. For the present investigation the technique of the interview was applied and the instrument was a questionnaire of 21 questions, where the research was of quantitative type, of application level and the design used was the descriptive cross-section. Results: 100% (109) of mothers evaluated, 72,5% (79) presented an inadequate level of knowledge about the preparation of school lunch. In terms of dimensions, 47,7% (52) have an inadequate level on the benefits of the lunchbox, and 52,3% (57) adequate, on the other hand 76,1% (84) has an adequate level of knowledge about of the composition of the lunchbox and 23,8% (26) inadequate, Thus also 77% (84) has an adequate level on food hygiene and inadequate 22,9% (25). Finally 66,1% have an inadequate level on food groups and 33,9% are adequate. Conclusion Knowledge of mothers of preschool children have the majority of them have an inadequate level on the preparation of school lunch boxes, followed by a considerable group of those who are unaware of energy-giving foods and foods containing calcium and which may be considered in the school lunch box.

**KEY WORDS:** School lunch, preschool, cooking level

## **I. INTRODUCCIÓN**

## 1.1 Realidad Problemática

Los malos hábitos alimenticios que existen en la población infantil, afectan no sólo el ánimo, la apariencia física si no también y lo más importante la salud del niño, ya que al estar consumiendo alimentos ricos en grasas o azúcares, aumentará las posibilidades de contraer una serie de enfermedades y trastornos como es el sobrepeso, obesidad y desnutrición que a largo plazo estas puede aumentar la prevalencia de diabetes, hipertensión, etc. <sup>1,2</sup>

Según la Organización Mundial De La Salud (OMS) nos refiere que en el 2015, aproximadamente 42 millones de niños tenían sobrepeso y obesidad, en este sentido se estima que aproximadamente 11 millones de niños tienen obesidad y sobrepeso en los últimos 15 años. Mientras que en América latina tiene de un 20% al 25% de personas menores de 19 años con sobrepeso u obesidad. Por el hecho que cada vez los escolares están sobrealimentados, pero malnutridos.<sup>3</sup>

Una lonchera escolar ayuda al niño a recuperar energías gastadas durante el tiempo que está en el colegio, esta permite cubrir las necesidades nutricionales, de un 10% al 15% de requerimiento de energía por día al niño, asegura así, un rendimiento óptimo en la actividad física y académica, por ello tiene mucho que ver la importante en la preparación que la madre le manda al niño en su lonchera. <sup>3,4</sup>

Se hace necesario e impostergable tener en cuenta los conocimientos que tienen las madre o cuidadora a la hora de prepara la lonchera al niño, puesto que las madres cometen errores muy frecuentes por cuestiones de desconocimiento, practicidad y rapidez de las preparaciones que envían a sus hijos en la lonchera para el colegio, donde esta debe de conocer la preparación correcta y adecuada, para a si crear una lonchera de manera sencilla, nutritiva y barata. Ya que son ellos los que están más pendientes del control de crecimiento y desarrollo del niño. <sup>5,6</sup>

Una buena alimentación, deporte y cambio de estilo de vida son algunas de las recomendaciones básicas de la OMS para evitar el sobrepeso y la obesidad infantil que aqueja nuestro país. Los malos hábitos de alimentación, se adquieren desde los primeros años de vida comenzando con la educación alimentaria en la familia, y siguiendo con esta en el colegio, pues se debe de preparar una lonchera saludable libre de productos altamente procesados para, así formar una buena educación alimentaria y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo.<sup>7,8</sup>

## **1.2 Trabajos Previos**

En un trabajo de investigación se evaluó cuál fue la mejora de los conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera escolar, a través de una intervención educativa, como resultado se obtuvo más del 70% de madres mejoraron sus conocimientos con respecto a los alimentos constructores, reguladores y energéticos.<sup>9</sup>

Alvarado (2013) investigó los conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de loncheras saludables, El 70% de las madres desconoce los alimentos energéticos, por otro lado el 63% alimentos constructores, mientras que un 58% de madres desconocen sobre los alimentos reguladores. y solo un tercio de madres presentaron un adecuado conocimiento de las preparaciones de loncheras saludables.<sup>10</sup>

Castro (2013) investigó el nivel de conocimiento de loncheras de preescolares con problemas nutricionales, estuvo conformado de 27 madres y/o cuidadoras, de los cuales obtuvieron como resultado que el 48,15% tenía un nivel bajo de conocimiento y el mismo porcentaje obtuvieron las madres que alcanzaron un nivel de conocimiento medio y solo un 3,7% obtuvo un nivel alto de conocimientos.<sup>11</sup>

Huayllacayán (2014) se buscó en su trabajo de investigación relacionar el conocimiento materno sobre loncheras y el estado nutricional, estuvo conformado por alumnos de primaria, donde se concluyó y demostró que el conocimiento materno sobre las loncheras escolares tiene relación con el estado nutricional de los estudiantes <sup>12</sup>

Requena (2006) investigo el nivel de conocimiento que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar, donde tuvo como resultado que la mayoría de las madres tienen practicas inadecuadas en cuanto al contenido de la lonchera , puesto que envían galletas , leche, pan con pollo<sup>13</sup>.

En otro trabajo se buscó investigar n (2016) investigo los conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable, donde como resultado obtuvo que el mayor porcentaje de los madres conocen que los carbohidratos constituyen la principal fuente de energía, y que los alimentos que deben incluirse en la lonchera deben ser fáciles de preparar, nutritivas y variados; seguido de un porcentaje considerable que no conocen que los refrescos <sup>14</sup>.

### **1.3 Teorías Relacionadas al Tema**

#### **Lonchera Escolar**

Según el centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) la lonchera escolar es un conjunto de alimentos que lleva como objetivo ofrecer energías y nutrientes indispensables a los alumnos para así cubrir las necesidades nutricionales, para un adecuado desempeño físico e intelectual. <sup>15</sup>

La Lonchera escolar forma parte de las cinco comidas importantes, puesto que no es un reemplazo de ninguna de ellas, ya sea desayuno, almuerzo o cena, sino por el contrario es un tiempo de comida adicional, puesto que Contiene del 15 al 20% del calorías totales que el niño requiere de los alimentos consumidos en el día, lo que se convierte en 200 kcal; y puede ser distribuida a media mañana o media tarde dependiendo del horario del preescolar <sup>15</sup>

La lonchera escolar nos ofrece beneficios, como el formar un apropiado hábito alimenticios, fomentar conciencia en cuanto a una alimentación balanceada y saludable, permite brindar necesarios y adecuados nutrientes para un crecimiento y desarrollo optimo , por ultimo promueve el consumo de alimentos y nutrientes saludables desde la etapa preescolar.<sup>16</sup>

Existen cinco principios básicos para una buena elaboración de la lonchera escolar, comenzando con la composición, que desde el punto de vista nutricional estará compuesta por alimentos constructores y reguladores energéticos; además de los hidratantes o líquidos.. <sup>16</sup>

Los Alimentos energéticos: Se refiere a los grupos de alimentos que nos van a brindar energía necesaria para realizar las actividades físicas durante el horario escolar. Se considera dentro de este grupo a los nutrientes como carbohidratos simples y complejos, también están las grasas en general. Por Ejemplo: el camote, papa, choclo sancochado, avena, etc. En cuanto a las grasas tiene que ser naturales como por Ejm: pecanas, maní, aceitunas, palta, etc. <sup>17</sup>

Los Alimentos constructores: son los alimentos que son provenientes de origen animal y vegetal, encargadas de formar tejidos en el organismo y apoya al crecimiento de los músculos, órganos y masa ósea; entre ellos tenemos a los: derivados lácteos (yogurt, queso), huevos, pollo, pescado cocido, atún, sangrecita, las menestras etc. <sup>17</sup>



Alimentos reguladores o protectores son aquellas que regulan y protegen nuestro cuerpo Proporcionando defensas en los niños, ya que son necesarias para enfrentar las enfermedades, dentro de ellos tenemos a las frutas como (manzana, pera, plátano, naranja, etc.) y verduras (brócoli, tomate, lechuga, zanahoria, etc.) En cuanto a las frutas lo excelente es que sean enviadas enteras con cáscara y si son picadas agregar unas gotas de limón para evitar la oxidación y si no cambien a un color oscuro. <sup>17</sup>

Los Líquidos puede ser agua o toda preparación de refrescos de frutas en bebidas frías o calientes sin azúcar; por ejemplo refresco de manzana, naranjada, piña, maracuyá, limonada, etc. también se pueden incluir las cocciones de cereales, como (quinua avena, cebada, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); agregando solo un poco o nada de azúcar. <sup>15,18</sup>

El segundo principio es la inocuidad, donde se busca que el niño a la hora de ingerir sus alimentos, no presente ningún riesgo de salud, para ello los alimentos deben ser manipulados adecuadamente, y así asegurar que una vez ingeridos, no representen ninguna enfermedad. Por otra parte los envases utilizados en la lonchera, deberán de ser los apropiados para mantener a los alimentos en buena conservación hasta la hora del refrigerio escolar. <sup>19</sup>

El tercero es la practicidad que viene hacer la preparación de la lonchera escolar que debe ser rápida, sencilla y bajo costo, para que el consumo del niño sea en condiciones óptimas, fáciles y rápidas de ingerir su refrigerio, para que a si el niño lo consuma con mayor facilidad Por otro lado, los envases deben ser herméticos e higiénicos para que sean fáciles de llevar en la mochila del preescolar.. <sup>19</sup>

El cuarto principio es la variedad, donde la madre debe de preparar y enviar al niño una lonchera saludable y nutritiva, así como también creativa, variada y

novedosa, tanto en texturas, como colores y combinaciones. Por ello, esta merienda debe ser planificada un día antes y así tener tiempo para tener todos los alimentos necesarios y saludables a nuestras manos y poder preparar y enviar un refrigerio innovador para el preescolar.<sup>19</sup>

El quinto principio es la idoneidad que donde la madre prepara una lonchera al niño pensando la edad, peso, talla del niño, actividad física y el tiempo que éste permanece fuera de casa Si la madre tiene aun Preescolares. La energía aportada para esta merienda será de aproximadamente 200 kcal. (Ej.: medio pan con 5 huevitos de codorniz, papaya picada y refresco de manzana)..<sup>19</sup>

El Ministerio de Salud (MINSA) recomienda preparar una adecuada lonchera con los siguientes pasos;

Los padres deben hacer colaborar al preescolar en la preparación y la selección de los alimentos que llevaran en su lonchera. Promover el hábito de lavarse las manos antes de comer la lonchera, la madre y/o cuidadora debe de mandar los alimentos en envases prácticos, seguros y limpios, por lo que se debe de lavar diariamente la parte interna y externa de la lonchera para a si prevenir enfermedades. Mandar dentro de la lonchera servilleta de papel antes de colocar los alimentos. Los alimentos escogidos deben ser de fácil preparación, variedad y de digestión rápida, no mandar en la lonchera alimentos que puedan fermentarse fácilmente, La fruta que se le envía en la lonchera debe ser entera y con cascara, para evitar la oxidación de estas y aprovechar la fibra. Después de consumir los alimentos el preescolar debe de cepillarse los dientes para que no quede restos de alimentos y así evitar la caries dental.<sup>20</sup>

Una lonchera saludable para un preescolar no se debe agregar Las bebidas como: jugos procesados y gaseosos, debidos a que contiene colorantes y un alto porcentaje en azúcares, que causan problemas de sobrepeso y obesidad, pues

estos afectan al crecimiento y desarrollo los niños y a futuro pueden n contraer enfermedades no transmisibles como (diabetes, obesidad, hipertensión, etc.).<sup>21</sup>

### **Alimentación en el preescolar**

En la etapa preescolar, los alimentos deben de ser dados en cantidades adecuada y de una buena calidad, puesto que el niño necesita sustancias nutritivas en pequeñas cantidades y en mayor frecuencia, ya que en esta etapa su crecimiento es lento pero continuo, por ello la alimentación debe de ser nutritiva, balanceada y adecuada para el preescolar inculcando los buenos hábitos alimenticios <sup>21</sup>

Puesto que la alimentación juega un papel muy importante durante los primeros 5 años de vida del preescolar, ya que así le asegura un desarrollo y un crecimiento adecuado, puesto que siguiendo con una alimentación balanceada le ayuda evitar a contraer enfermedades y trastornos. Los hábitos alimentarios de la familia tienen que ser adecuados para asegurar la salud del niño, puesto que este tiene el modelo de hábitos dietéticos de sus padres. Además de la familia. <sup>22</sup>

La importancia de la buena educación alimentaria en los niños preescolares es necesaria e importante, puesto que es en donde establecen e inician el control de sí mismos, empiezan a interesarse por los olores ,sabores y colores de los alimentos, puesto que a la hora de servirles los alimentos aprenden a solo preferir algunos de ellos, a rechazar o negarse a probar nuevos alimentos ,a tener poco apetito y a se caprichosos con las comidas.<sup>23</sup>

### **Conocimiento**

Se denomina conocimientos al conjunto de información almacenada mediante experiencias o aprendizaje, esto quiere decir que se trata de la posesión de múltiples datos que están interrelacionados y que al ser tomados de forma individual, poseen un menor valor cualitativo. Así mismo se dice que el

conocimiento es la relación entre un sujeto y un objeto, que comienza en la percepción sensorial para luego llegar al entendimiento y concluir en la razón;<sup>24</sup> Así mismo los conocimientos se pueden medir o evaluar mediante cuestionarios, pruebas escritas, pruebas para completar, pruebas de discriminación, pruebas de asociación, entrevistas, etc.<sup>25</sup>

#### **1.4 Formulación al Problema**

¿Cuál es nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de loncheras de preescolares en el PRONOEI Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho- 2017?

#### **1.5 Justificación Del Estudio**

La alimentación y nutrición juega un rol esencial en el desarrollo del preescolar, puesto que su alteración provoca daños en el estado nutricional. En nuestro país en los últimos años se ha ido multiplicando enfermedades no transmisibles en niños como es el sobrepeso, desnutrición, la anemia y. Estas enfermedades afectan a un alto índice de la población en edad preescolar; debido a la mala educación alimentaria y la falta de los alimentos nutritivos de acuerdo a su edad, desde este punto de vista parte la importancia de preparar una lonchera escolar, que debe brindar gran aporte de energía y nutrientes convenientemente balanceados para ayudar en el colegio..

El origen del problema del sobrepeso y la obesidad radica principalmente en el ambiente familiar y en el colegio, es esencial y necesario analizar y descubrir las causas directas o indirectas, que inciden en él. Entre las causas que puedan originar un desequilibrio en el estado nutricional encontramos la carencia de una alimentación favorable y balanceada, puesto que el niño en la etapa preescolar se encuentra en el pleno desarrollo. Otra causa fundamental es el

desconocimiento por parte de la madre y/o cuidadora sobre los alimentos nutritivos que deben ser incluidos en la lonchera escolar.

## **1.6 Objetivo**

### **Objetivo general**

Determinar el nivel de conocimientos de las madres sobre las preparaciones de loncheras escolares en niños de edad pre escolar, en el PRONEI Aldeas Infantiles, San Juan De Lurigancho- 2017

### **Objetivo específico 1**

Determinar el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre los beneficios de la lonchera escolar de niño en edad preescolar, Aldeas Infantiles- San Juan De Lurigancho 2017

### **Objetivo específico 2**

Determinar el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la composición de la lonchera escolar de niños en edad preescolar, Aldeas Infantiles San Juan De Lurigancho 2017

### **Objetivo específico 3**

Determinar el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la higiene de los alimentos de la lonchera escolar de niños en edad preescolar, Aldeas Infantiles San Juan De Lurigancho 2017

**Objetivo específico 4**

Determinar el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre los grupos de alimentos de la lonchera escolar de niños en edad preescolar, Aldeas Infantiles San Juan De Lurigancho 2017

## **II. METODO**

## **2.1 Diseño de investigación**

El diseño es no experimental y corte transversal; no experimental porque no hubo manipulación de variables y transversal porque los datos fueron recopilados en un solo momento. Así mismo es de tipo básico y nivel descriptivo.

## **2.2 Variables.**

### **Variable de estudio:**

Conocimientos de las Madres sobre la preparación de loncheras escolares

### **Variables de control:**

- Edad de las madres de familia de aldeas infantiles San Juan de Lurigancho
- Grado de instrucción de las madres de familia de aldeas infantiles San Juan de Lurigancho.



## Operacionalización de variable

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM	CODIFICACIÓN	TIPO Y ESCALA
conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras escolares	Se define como conocimientos o información almacenada de las madres de familia sobre la preparación de la lonchera escolar en niños. <sup>24</sup>	Conocimiento sobre los beneficios de la lonchera	La lonchera	¿La lonchera es importante porque?	a) Es un reemplazante del desayuno (0) b) Satisface las energías perdidas del niño(1) c) Funciona como un reemplazante del almuerzo(0)	Cualitativo nominal
				¿El alimentos que contiene calcio y que se puede incluir en la lonchera es?	a) Papa(0) b) Queso(1) c) Huevo (0)	Cualitativo nominal
			Alimentos	¿Las alimentos constructores presentes en la lonchera nos ayudan a?	a) Crecer(1) b) Protegernos de enfermedades(0) c) Incrementan el calcio(0)	Cualitativo nominal
				¿Los alimentos ricos en vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera es?	a) Piña, mandarina(1) b) Palta, plátano(0) c) Pollo, queso(0)	Cualitativo nominal
		Conocimientos sobre la	Combinación	¿Una lonchera está compuesta generalmente por?	a) Galleta, plátano, gaseosa (0) b) Papas fritas, néctar de fruta, mandarina(0) c) Sándwich, una fruta y un refresco manzana(1)	Cualitativo nominal
				¿Cree usted que es correcto mandar en la lonchera?	a) Pan c/ leche(0) b) Pan c/carne (bistec)(0) c) Pan con queso.(1)	Cualitativo nominal

		composición de la lonchera		¿Cree usted que es correcto encontrar en la lonchera?	a) Caramelos(0) b) Chupetines(0) c) Yogurt(1)	Cualitativo nominal
				¿Cuál es la combinación correcta de alimentos que su niño debe de llevar en su lonchera?	a) leche y pan c/palta (0) b) manzana pelada y huevo sancochado(0) c) agua de piña, pan con queso y una mandarina(1)	Cualitativo nominal
VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM	CODIFICACIÓN	TIPO Y ESCALA
conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras escolares	Se define como conocimientos o información almacenada de las madres de familia sobre la preparación de la lonchera escolar en niños. <sup>24</sup>	Conocimientos sobre la composición de la lonchera	Porciones de alimentos	¿Qué volumen de bebida cree usted que debería llevar su niño en la lonchera?	a) 1 vaso(1) b) 2 vasos(0) c) más de 3 vasos (0)	Cualitativo nominal
				¿Cuántas frutas se debería de colocar en la lonchera de su niño?	a) ninguna fruta(0) b) 1 a 2 frutas(1) c) más de tres frutas (0)	Cualitativo nominal
				¿Cuántas veces a la semana cree usted que debe, llevar lonchera su niño?	a) 2 veces(0) b) Todos los días (1) c) 3 veces a la semana(0)	Cualitativo nominal
				¿En qué momento usted cree que debe de lavarse las manos para la elaboración?	a) Antes de preparar los alimentos(0) b) Después de preparar los alimentos(0) c) Cada vez que cojo un alimento para preparar (1)	Cualitativo nominal

		Conocimiento sobre la higiene de alimentos en la lonchera	Higiene de los alimentos	¿Cuántas veces cree se debería de lavar la lonchera durante la semana?	a) Interdiario(0) b) todos los días (1) c) 2 veces a la semana(0)	Cualitativo nominal
				¿Cuántas veces a la semana cree usted que debe llevar servilleta en la lonchera?	a) Una vez a la semana (0) b) Todos los días (1) c) 3 veces a la semana(0)	Cualitativo nominal
				¿La fruta que va en la lonchera debe ser lavada...?	a) Por la madre antes de colocar en la lonchera (1) b) Por el niño que consume la lonchera(0) c) No es necesario si va ser pelada (0)	Cualitativo nominal

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM	CODIFICACIÓN	TIPO Y ESCALA
	Se define como conocimientos o			¿Los alimentos que dan energía y deben de ser considerados en una lonchera son?	a) lechuga(0) b) Espinaca(0) c) Camote(1)	Cualitativo nominal
				¿La función que cumplen los alimentos: pan y papa, se caracteriza porque?	a) Aportan energía(1) b) Favorece la digestión(0) c) Mantiene el hierro en sangre(0)	Cualitativo nominal
				¿Los huevos, y carnes son alimentos del grupo de...?	a) Regulador(0) b) Energético(0) c) Constructor(1)	Cualitativo nominal

conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras escolares	información almacenada de las madres de familia sobre la preparación de la lonchera escolar en niños. <sup>24</sup>	Conocimientos sobre los grupos de alimentos de la lonchera	Alimentos energéticos ,reguladores , constructores y bebida	¿Cuál de los siguientes alimentos constructores debe de llevar el niño en la lonchera	a) Leche(0) b) Queso (1) c) Carne roja(0)	Cualitativo nominal
				¿El durazno y la zanahoria en la lonchera pertenecen al grupo de alimentos?	a) Energético(0) b) Constructor(0) c) Regulador(1)	Cualitativo nominal
				¿Cuál es la bebida que debe estar presente en toda lonchera?	a) Néctares de durazno(0) b) Refresco de fruta(1) c) Gaseosa(0)	Cualitativo nominal

## 2.3 Población, muestra y muestreo:

### **Población:**

Aldeas SOS es una organización independiente que labora a nivel mundial y que trabaja para disminuir las situaciones de riesgo que atraviesan niños del país. Está determinada por 109 madres que asisten al PRONOEI Aldeas Infantiles San Juan de Lurigancho.

### **Muestra:**

La población estuvo conformado por 109 madres de familia, donde la muestra fue seleccionada mediante un censo.

**Criterios de inclusión:** para nuestro estudio se considera lo siguiente:

- Madres de niños matriculados en el PRONOEI Aldeas Infantiles
- Madres de niños que asisten continuamente al PRONOEI Aldeas Infantiles
- Madres que desean participar en el estudio.

**Criterios de exclusión:** para nuestro estudio se considera lo siguiente:

- Madres que no acepten participar en el trabajo de investigación
- Madres de niños que no asisten continuamente al PRONOEI Aldeas Infantiles
- Madres que no firmen el consentimiento informado.

## 2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos validez y confiabilidad:

La técnica utilizada para la recolección de datos será mediante una encuesta. El instrumento es un cuestionario, el cual fue elaborado por la autora de la investigación, está constituido por 21 preguntas que fue adaptada del manual de loncheras escolares<sup>19</sup> y tuvo una duración de 20 minutos. El instrumento fue

validado por cuatro expertos; todos ellos nutricionistas con el grado de magister y tuvo una confiabilidad de 0.7 según la prueba de KUDER RICHARSON.

En nuestro estudio se consideró los siguientes aspectos:

#### **2.4.1 nivel de conocimiento sobre los beneficios de la lonchera escolar:**

A las madres se les pregunto sobre la importancias de la lonchera, en que alimentos encontramos el calcio, también se les pregunto sobre los alimentos ricos en vitamina C.

Dicha dimensión está conformada por cuatro preguntas y la acumulación de puntos determina el nivel de conocimiento en:

- Inadecuado =  $0 \leq 2$
- Adecuado =  $> 2 \leq 4$

#### **2.4.2 Nivel de conocimiento sobre la composición de alimentos de la lonchera escolar:**

A las madres se les pregunto, que alimentos debe contener una lonchera escolar, que volumen de bebida se debe de mandar, cuantas frutas se debe colar y También se les pregunto cuantas veces se debe llevar lonchera el niño.

Dicha dimensión está conformada por siete preguntas y la acumulación de puntos determina el nivel de conocimiento en:

- Inadecuado =  $0 \leq 4$
- Adecuado =  $> 4 \leq 7$

#### **2.4.3 Nivel de conocimiento sobre la higiene de alimentos en la lonchera escolar:**

A las madres se les pregunto, sobre el lavado de manos, la higiene de la lonchera, también se les pregunto si indispensable la servilleta en la lonchera escolar.

Dicha dimensión está conformada por cuatro preguntas y la acumulación de puntos determina el nivel de conocimiento en:

- Inadecuado =  $0 \leq 2$
- Adecuado =  $> 2 \leq 4$

#### **2.4.4 Nivel de conocimiento sobre los grupos de alimentos en la lonchera escolar:**

A las madres se les preguntó, sobre los alimentos que dan energía, en que grupo están ubicados los alimentos, también se les pregunto sobre la bebida correcta en la lonchera escolar.

Dicha dimensión está conformada por seis preguntas y la acumulación de puntos determina el nivel de conocimiento en:

- Inadecuado =  $0 \leq 3$
- Adecuado =  $> 3 \leq 6$

## **2.5 Métodos de análisis de datos**

El analisis de datos se realizó con los resultados de las encuestadas hechas por las madres y/o cuidadoras de los preescolares, donde se asigno un puntaje a cada pregunta y se clasifiko por dimensiones, para así obtener los resultados encontrados en el trabajo de investigación. Los datos fueron vaciados a una matriz en el programa Excel empleando las tablas y/o gráficos más apropiados

## **2.6 Aspectos éticos**

La encuesta fue anónima y voluntaria, previa firma del consentimiento informado, en donde se informará a los padres de familia en qué consiste el estudio y que no están obligados a formar parte de él si no lo desean.



### **III. RESULTADOS**

### 3.1 Datos generales de la muestra:

*Tabla N° 1: Edad de las madres participantes en el proyecto de investigación realizado en Aldeas Infantiles San Juan de Lurigancho - 2017.*

Rango de edad	Número	%
< 35	35	32,1%
> 35 a 45	47	43,1%
> 45	27	24,8%

*Fuente: Elaboración propia*

La tabla N° 1 muestran como resultado que el 43,1% pertenecían al rango de edad de 35 a 45 años, mientras que el 24,8% de las madres eran mayores de 45 años y el 32.1% son menores de 35 años.

*Tabla N° 2: Grado de instrucción de las madres de familia participantes en el proyecto de investigación realizado en Aldeas Infantiles SOS Huascar – San Juan de Lurigancho - 2017.*

Nivel Educativo	Nº	%
Sin estudios	4	3,7%
primaria	100	91,7%
Secundaria	29	26,6%

*Fuente: Elaboración propia*

La tabla 2 muestran como resultado que el 91.7% de madres y/o cuidadoras participantes en el proyecto de investigación manifiestan tener estudios de nivel primaria, por otro lado el 26.6% estudios de nivel secundaria y solo el 3.7% no cuenta con estudios.

## Análisis de conocimientos

*Tabla 3: Nivel de conocimientos de las madres sobre la preparación de las loncheras escolares en niños, Aldeas Infantiles San Juan de Lurigancho - 2017.*

	Conocimiento sobre preparación	
	nº	%
ADECUADO	30	27,5%
INADECUADO	79	72,5%

*Fuente: Elaboración propia*

La tabla 3 muestra como resultado que el 72% de las madres encuestadas tienen un nivel de conocimiento inadecuado sobre la preparación de loncheras escolares, mientras que el 27.5% tiene un nivel conocimiento adecuado.

*Tabla N 4: Nivel de conocimiento sobre beneficio de la lonchera según rango de edad*

Grupo etario	Adecuado		Inadecuado	
	n	%	n	%
≤ 35	17	15,6%	18	16,5%
> 35 a 45	24	22%	23	21,1%
> 45	11	10,1%	16	14,7%
total	52	47,7%	57	52,3%

*Fuente: Elaboración propia*

Se puede observar que existe un mayor número de madres que presenta un nivel inadecuado de conocimiento sobre los beneficios de la lonchera escolar (52,3%), sin embargo esta diferencia no es significativa con respecto a los que presentaron un nivel adecuado (47,7%).

*Tabla N 5: Nivel de conocimiento sobre composición de la lonchera según rango de edad*

Grupo etario	Adecuado		Inadecuado	
	n	%	n	%
≤ 35	28	25,7%	7	6,4%
> 35 a 45	36	33,0%	11	10,1%
> 45	19	17,4%	8	7,3%
total	84	76,1%	26	23,8%

*Fuente: Elaboración propia*

De las madres el 76.1% presentaron un adecuado conocimiento sobre la composición de la lonchera escolar, mientras que el 23.8% respondió inadecuado

*Tabla Nº 6: Nivel de conocimiento sobre higiene de alimentos de la lonchera según rango de edad*

Grupo etario	Adecuado		Inadecuado	
	n	%	n	%
≤ 35	30	27,5%	5	4,6%
> 35 a 45	35	32,1%	12	11%
> 45	19	17,4%	8	7,3%
total	84	77%	25	22.9%

*Fuente: Elaboración propia*

De las madres el 77% presentaron un adecuado conocimiento sobre la higiene que debe tener los alimentos a la hora de preparar la lonchera escolar, mientras que el 22.9% respondió inadecuadamente.

*Cuadro N 7: Nivel de conocimiento sobre grupos de alimentos de la lonchera según rango de edad*

Grupo etario	Adecuado		Inadecuado	
	n	%	n	%
≤ 35	16	15%	19	17%
> 35 a 45	15	14%	32	29%
> 45	6	6%	21	19%
total	37	33,9%	72	66,1%

*Fuente: Elaboración propia*

El 66,1% de las madres presentaron un nivel inadecuado de conocimientos sobre grupos de alimentos de la lonchera escolar, mientras que el 33,9% adecuado



## **IV. DISCUSIÓN**

Hoy en día unos de los problemas más crecientes de salud pública en el Perú es el sobrepeso y la obesidad en preescolares, esto se debería alto con sumo de alimentos industrializados ricos en azúcares, sal y grasas, Así también el desconocimiento que tiene las madres y/o cuidadoras que están encargadas de preparar la lonchera escolar.<sup>27</sup>

En nuestro estudio se encontró que el nivel de conocimiento en las entrevistadas sobre los beneficios de la lonchera escolar es inadecuado en la mayoría, de ello podemos deducir que existe una relación en cuanto al nivel educativo y los conocimientos sobre los beneficios de la lonchera, puesto que la mayoría de las entrevistadas solo tienen primaria.

de Requena (2006) concluye en su estudio que las madres poseen conocimiento de medio a bajo, puesto que desconocen la importancia de la lonchera y los alimentos que podemos colocar en ella <sup>24</sup>, así mismo Alvarado (2013) nos dice en su estudio que las madres desconocen acerca de los beneficios de la lonchera escolar como son los alimentos a portantes de vitamina C, alimentos que nos pueden brindar calcio y por último la función que cumple la vitamina K <sup>10</sup>, Así mismo Huayllacayán(2014) nos indica que el nivel de conocimiento de las madres es medio, por lo que podemos deducir que no conocen en su totalidad los beneficios que puede tener una lonchera escolar, esto se debería a que la mayoría de ellas son procedentes de la sierra y desconocen cuáles son los beneficios de la lonchera<sup>12</sup>,

Por otro lado, Duran (2008), en su estudio concluyó que las madres desconocen los beneficios de la lonchera principales de cada tipo de nutrientes y en que alimentos se encuentran <sup>25</sup>, a si mismo Castro (2008) nos refiere que las madres obtuvieron un nivel de conocimiento medio a bajo antes de una intervención educativa, después de sesiones educativas el nivel de conocimientos de la madres fue alto <sup>11</sup>.

Estas diferencias se deberían a que algunas instituciones no cuentan con trabajos de programas educativos donde mejoran el nivel de conocimiento de las madres referente a las loncheras escolares.

En otra parte de nuestro estudio se encontró que el nivel de conocimiento de las entrevistadas sobre la composición de la lonchera escolar es adecuado en la mayoría, esto se podría deber a la relación que existe entre el conocimiento y el rango de edad que tienen, ya que las de 35 a 45 años la mayoría de ellas contestaron correctamente a diferencia de las que son mayores de 45 años, esto se puede deducir que la edad de la madre no es un factor que afecte al nivel de conocimientos sobre la preparación adecuada de una lonchera escolar.

Por otro lado existen investigaciones que se asemejan con la nuestra como es el caso de Alvarado (2013) que en su trabajo de investigación concluyo que las madres conocen sobre la composición de la lonchera saludable, esto se debería a que la mayoría de ellas son mujeres jóvenes que oscilan entre 24 a 29 años y tiene solo un hijo , por lo que ponen más empeño en preparar una adecuada lonchera,<sup>10</sup> así mismo Huayllacayán (2014) nos dice que el nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido de la lonchera escolar tiene como resultado un nivel medio, esto se puede deber a que la mayoría de ellas tiene secundaria completa y esto influye en el nivel de conocimiento que tienen, <sup>12</sup>

Santillana (2013) nos da a conocer que en México y EEUU los preescolares llevan una lonchera que son preparados en casa, estas podrían varían dependiendo al nivel socioeconómico, la cultura, las preferencias de los padres, donde se observó que un alto porcentaje de loncheras no cumplen con la requisito y composición recomendada. En Irlanda se observó que la composición de la lonchera solo son de frutas, por otro lado en el Reino Unido las loncheras enviadas con alimentos altos en grasas, azúcares y sal,<sup>28</sup> así mismo Requena (2006) no refiere que el mayor porcentaje de madres tiene practicas inadecuada en cuanto al contenido de la lonchera, encontrando que la mayor

parte de madres mandan a sus hijo galletas, infusiones, leche, pan con pollo y mayonesa, esto se debería a que la mayoría de las madres refieren que son de procedencia de la costa, por lo mismo que están acostumbrado a consumir productos industrializados <sup>24</sup>, por otro lado Reyes (2015) concluye que las madres desconocen la preparación adecuada en cuanto a los tipos de alimentos que debe contener una lonchera escolar <sup>9</sup>. Las diferencias de los resultados expuestos, se deberían a la cultura y educación alimentaria que cada madre puede tener, y así influenciar en la alimentación del preescolar mandándole una inadecuada lonchera a para su edad:<sup>9</sup>

En otra parte de nuestro estudio se encontró que el nivel de conocimiento de las entrevistadas sobre la higiene de alimentos en lonchera escolar es adecuado, esto se podría deber a que la mayoría de las madres cuentan con los tres servicios básicos. Esto es similar al trabajo de investigación de Bonilla (2015) que nos dice que las madres tienen un nivel adecuado en cuanto a los conocimientos sobre la higiene de los alimentos que debe de tener en la preparación de la lonchera escolar, esto se debería la investigación fue en una Institución Educativa Inicial <sup>26</sup>, las madres tienen mucho más cuidado a la hora de preparar sus alimentos, ya que ellos son más propenso a contraer cualquier tipo de enfermedad, por otro lado Valdez (2012) nos muestra en su trabajo de investigación que el nivel de conocimiento que tienen los alumnos de primaria sobre la alimentación e higiene es medio , esto se debería a que la influencia del medio familiar, social y cultural son factores determinantes en el desarrollo de esta función <sup>28</sup>

Por último se observó que en nuestro estudio las madres desconocen los grupos de alimentos que debe de contener una lonchera escolar, esto se podría deber a que la mayoría de las madres solo culminaron primarias y no tiene conocimientos sobre los grupos de alimentos.

En otro estudio concluyo que las madres desconocen acerca de los alimentos energéticos, los aspectos referidos al almacenamiento energía y la función de ellas. En los alimentos constructores lo que no reconocieron fue de donde provienen las proteínas y de los alimentos reguladores cuáles de ellos contienen la vitamina A y los alimentos que ayudan a la absorción del hierro, esto podría deberse a un que la mayoría de las madres en este estudio son ama de casa y no tienen conocimiento sobre las dimensiones de la lonchera escolar.<sup>10</sup>

Reyes (2015) nos dice que las madres desconocen la combinación de los alimentos energéticos, constructores y reguladores dentro de la lonchera escolar,<sup>9</sup> Sin embargo Huayllacayán (2014) encontró que el nivel de conocimiento materno sobre la agrupación de alimentos y su función de las loncheras escolares tiene como resultado un nivel medio<sup>12</sup>, estos resultados se debería a que los alumno son de primaria y las madres ya tienen experiencia sobre loncheras. Estas diferencias puede deberse a la edad de los niños que formaban parte del estudio. Las madres que desconocen las dimensiones de la lonchera escolar tienen niños menores de 5 años, esto se debería a que los preescolares requieren una preparación especial en la lonchera que llevan al colegio, mientras que las que obtuvieron un nivel medio tienen niños que cursan educación primaria, cuya alimentación es más parecida a la que tienen los adultos.

De los datos obtenidos en nuestro estudio de investigación sobre los conocimientos de las madres según la preparación de la lonchera el mayor porcentaje de las madres conocen que la lonchera escolar es importante e irremplazable para el niño que pierde energía durante las horas de clase y recreo, que una lonchera escolar nutritiva debe de estar compuesta por un pan con queso, un melocotón y refresco de piña y que a la lonchera se le debe lavar y mandar servilleta todos los días, seguido de un porcentaje considerable de madres y/o cuidadoras que no conocen acerca de los alimentos que nos brinda energía en la lonchera del niño y que los alimentos constructores nos ayudan a crecer.

## V. Conclusiones

- El conocimiento de las madres del PRONOEI Aldeas Infantiles de San Juan de Lurigancho sobre los beneficios de las loncheras en los niños es inadecuado en el 52,3%.
- El conocimiento de las madres del PRONOEI Aldeas Infantiles de San Juan de Lurigancho sobre la composición de las loncheras en niños es adecuado en el 76,1%.
- El nivel de conocimiento de las madres del PRONOEI Aldeas Infantiles de San Juan de Lurigancho sobre la higiene de las loncheras en niños preescolares es adecuado en el 77%.
- El nivel de conocimiento de las madres del PRONOEI Aldeas Infantiles de San Juan de Lurigancho sobre los grupos de alimentos de las loncheras en niños es inadecuado en el 66,1%.
- El nivel de conocimiento de las madres sobre las preparaciones de las loncheras en niños de Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho – 2017 es inadecuado en el 72,5%.

## **VI. Recomendaciones**

- Se recomienda a las autoridades de Aldeas Infantiles SOS Huáscar:
- Realizar sesiones educativas sobre loncheras escolares, con el fin de que el preescolar cubra las energías que pierde durante las horas de clase.
- Capacitar al personal encargados sobre preparación de la lonchera de los preescolares, mediante sesiones educativas y demostrativas; con el fin de mejorar sus conocimientos sobre la preparación adecuada
- Capacitar al personal encargado sobre los principios básicos que debe tener lonchera de los preescolares, mediante sesiones educativas y demostrativas; con el fin de mejorar sus conocimientos en la preparación.
- Monitorear continuamente la lonchera de los preescolares; pudiendo trabajar de la mano con la profesora de dicha institución, para poder relacionar el consumo de estos alimentos con el crecimiento y desarrollo del niño.

## **VII. REFERENCIAS**



- 1) Organización Mundial de la Salud (internet), 2016, citado el 13 de julio del 2017, Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- 2) Organización Mundial de la Salud (internet), 2016,(citado el 13 de julio del 2017), Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr85/es/>
- 3) Organización Mundial de la Salud (internet), 2016,(citado el 13 de julio del 2017), Disponible en [http://www.teinteresa.es/salud/OMS-afirma-millones-mundo-sobrepeso\\_0\\_1265274149.html](http://www.teinteresa.es/salud/OMS-afirma-millones-mundo-sobrepeso_0_1265274149.html)
- 4) Ministerio de Salud (internet), 2017,(citado el 8 de junio del 2017), disponible en <http://www.minsa.gob.pe/?op=51&nota=16085>
- 5) Saavedra JM, Dattilo AM. Factores alimentarios y dietéticos asociados a la obesidad infantil: recomendaciones para su prevención antes de los dos años de vida. Revista Peruana Medica Expertos en Salud Pública, 2012; 29(3):379-85
- 6) Sanchez Conductas para Preparar Loncheras Mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con Madres de Preescolares. Revista Boliviana Clínica Hospital de Infantes 2010; 27(1): 30-34
- 7) Lanata CF. El problema del sobrepeso y la obesidad en el Perú: la urgencia de una política de salud pública para controlarla. Revista Peruana Medica Expertos en Salud Publica. 2012; 29(3):299-300.
- 8) Organización Mundial de la Salud (internet), 2016, citado el 6 de junio del 207, Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- 9) Reyes. Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en Santa Anita (Tesis) .Lima – Perú, Universidad Nacional Mayor De San Marcos; 2015
- 10) Alvarado. Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.1115-24 Semillitas del saber: Cesar Vallejo (Tesis) Lima – Perú, Universidad Nacional Mayor De San Marcos; 2013
- 11) Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres de preescolares en la Revista Enferm. Investigación. Desarrollo. Mayo. 2013., vol 11(2): 24-33

- 12) Huayllacayán, Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución educativa n° 6069pachacútec (Tesis). Lima- Perú Universidad Ricardo Palma; 2014.
- 13) Requena, Conocimiento y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la institución educativa Nuestra señora de la esperanza (Tesis) Lima – Perú, Universidad Nacional Mayor De San Marcos; 2006
- 14) Baldeon, Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara (Tesis) Lima- Perú, Universidad Nacional Mayor De San Marcos; 2016.
- 15) Ministerio de Salud, Discolonchera escolar (2008) .Lima – Perú: 2017
- 16) Instituto Nacional de Salud (internet),2017,(citado el 15 de julio del 2017) disponible <http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=51&nota=16196>
- 17) Bonacossa, La buena alimentación, Revista Pro huerta,2004,carilla numero 4
- 18) Consumo de agua en pediatría, Revista de Pediatría en México, desarrollo, abril. 2013; 34:96-101
- 19) Valdivia, Manual del Kiosco y lonchera escolar saludable (2012) .Lima – Perú: 2017
- 20) Ministerio de Salud, (internet), 2017, (citado el 13 de julio del 2017), Disponible en [https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues\\_06.html](https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues_06.html)
- 21) Instituto Nacional de Salud, (internet), 2017,(citado el 13 de julio del 2017), Disponible en <http://www.portal.ins.gob.pe/en/20-alimentacion-y-nutricion-cenan/577-refrigerios-escolares-saludables>
- 22) Organización Mundial de la Salud (internet), 2016,( citado el 13 de agosto del 2017), Disponible en [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/child/development/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/development/es/)
- 23) Alimentación del preescolar y escolar en la Revista protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría. Desarrollo., pág. 321-328

- 24) Glosario de términos. Definiciones (internet).2015 (citado el 27 de Julio del 2016).Disponible en: <http://definicion.de/conocimiento>
- 25) Variedad de técnicas e instrumentos para la evaluación de conocimientos, habilidades, actitudes y valores(internet).2015 (citado el 25 de Agosto del 2017).Disponible en: <https://es.slideshare.net/Yennycoco/variedad-de-tnicas-e-instrumentos-para-la-evaluacin-de-conocimientos>
- 26) Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad, Revista Nutrición Hospitalaria. Noviembre 2010; 25(5):823-831
- 27) Organización Mundial de la Salud (internet), 2016,(citado el 1 de setiembre del 2017), Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/es/>
- 28) Santillana, Programas para mejorar el contenido nutricional de las fiambres, Revista nutrición hospitalaria,2013 013;28(6):1802-1805
- 29) Arévalo, Características de la lonchera del preescolar y conocimiento nutricional del cuidador, Revista Chilena Pedriátrica; 2016.
- 30) Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad, Revista Nutrición Hospitalaria. 2010; 25(5):823-831
- 31) Durand, Relación entre el nivel de conocimiento que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la institución educativa Inicial N°11(Tesis) Lima – Perú, Universidad Nacional Mayor De San Marcos; 2010.
- 32) Bonilla, Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera del preescolar (Tesis) Lima – Perú, Universidad Ricardo Palma; 2015.
- 33) Valdez, Promoción de hábitos saludables en escolares de Hermosillo, Sonora, Revista Cubana de higiene y epidemiologia,2012,50(3):354-364

## **ANEXOS**

### **ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA**

<b>TITULO:</b> Nivel de conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares en preescolares, Aldeas Infantiles SOS Huascar– San Juan de Lurigancho - 2017.						
<b>PROBLEMAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>VARIABLE:</b> Nivel de conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares				
<b>PROBLEMA GENERAL:</b>	<b>OBJETIVO GENERAL:</b>	<b>SUB VARIABLE / DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TIPO Y ESCALA DE DIMENSIÓN</b>	<b>VALOR</b>	<b>ÍTEMS</b>
¿Cuál es el nivel de conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera escolares en niños, Aldeas Infantiles SOS Huascar – San Juan de Lurigancho - 2017?	Determinar el nivel de conocimientos de madres sobre la preparación de lonchera escolares en niños, Aldeas Infantiles SOS Huascar – San Juan de Lurigancho - 2017.	Conocimiento sobre los beneficios	La lonchera	Cualitativo nominal	(0) Incorrecto (1) correcto	1
			Alimentos de la lonchera	Cualitativo nominal	(0) Incorrecto (1) correcto	2,3,4,
		Conocimientos sobre la composición	Combinación de la lonchera	Cualitativo nominal	(0) Incorrecto (1) correcto	5,6,7,8
			Porciones de alimentos	Cualitativo nominal	(0) Incorrecto (1) correcto	9,10,11
<b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b>	<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>	Conocimientos sobre la higiene de alimentos	Higiene de los alimentos	Cualitativo nominal	(0) Incorrecto (1) correcto	12, 13,14,15
<b>P.E.1.</b> ¿Cuál es el nivel de conocimientos de las madres sobre los beneficios de la lonchera escolar?	O.E.1 Determinar el nivel de conocimientos de las madres sobre los beneficios de la lonchera escolar en preescolares. O.E.2. Determinar el nivel de conocimientos de las madres sobre la composición de la lonchera escolar en preescolares. O.E.3. Determinar el nivel de conocimientos de las madres sobre la higiene de alimentos de la lonchera escolar en preescolares. O.E.4. Determinar el nivel de conocimientos de las madres sobre los grupos de alimentos de la lonchera escolar en preescolares.	Conocimiento sobre los grupos de alimentos	Alimentos energéticos ,reguladores ,constructores y bebida	Cualitativo nominal	(0) Incorrecto (1) correcto	16,17,18, 19,20,21
<b>P.E.2.</b> ¿Cuál es el nivel de conocimientos de las madres sobre la composición de la lonchera escolar?						
<b>P.E.3.</b> ¿Cuál es el nivel de conocimientos de las madres sobre la higiene de alimentos en la lonchera escolar?						
<b>P.E.4.</b> ¿Cuál es el nivel de conocimientos de las madres sobre los grupos de alimentos de la lonchera escolar?						

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p><b>Tipo:</b> Básica</p> <p><b>Nivel:</b> Descriptivo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Corte:</b> transversal</p>	<p><b>Población:</b></p> <p>El grupo poblacional son 109 madres de familia que tienen niños matriculados en la Aldea Infantil SOS Huascar – San Juan de Lurigancho, 2017.</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>La muestra estuvo conformada 109 madres de familia que tienen niños matriculados en la Aldea Infantil SOS Huascar – San Juan de Lurigancho, 2017.</p>	<p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento :</b></p> <p>Cuestionario:</p> <p>Para la aplicación de la encuesta, se tendrá que contactar con la directora de la “Aldea Infantil SOS Huascar – San Juan de Lurigancho”, para la explicación del estudio a realizar y los beneficios a obtener, la cual brinde su autorización para poder desarrollar y consentimiento informado por parte de padres que tienen niños matriculados en la Aldea Infantil SOS Zárate.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Duración:</b> 20 min.</li> <li>• <b>Preguntas :</b> cuestionario de 21 preguntas</li> <li>• <b>Aplicación:</b> padres que tengan niños matriculados en la “Aldea Infantil SOS Huascar – San Juan de Lurigancho - 2017”.</li> <li>• <b>Puntuación:</b> equivale a 21 preguntas y será evaluada como adecuado e inadecuado.</li> </ul>

## **INSTRUMENTO – CONOCIMIENTO LONCHERAS**

### **PRESENTACION**

Buenos días señora, soy estudiante de la especialidad de nutrición que en esta oportunidad en coordinación con PRONOEI aldeas infantiles SOS, estoy realizando un estudio con el objetivo de obtener información de las madres sobre la preparación de loncheras preescolares. Por lo que se le solicita responder con veracidad y sinceridad. Agradezco de antemano su participación.

### **INSTRUCCIONES**

A continuación se presentan preguntas. Conteste marcando con un aspa (x), la alternativa que considere correcta.

1, La lonchera es importante porque:

- a) Es un reemplazante del desayuno
- b) Satisface las energías perdidas del niño
- c) Funciona como un reemplazante del almuerzo

2. El alimentos que contiene calcio y que se puede incluir en la lonchera es

- a) Papa
- b) Queso
- c) Huevo

3. Los alimentos constructores presentes en la lonchera nos ayudan a.

- a) Crecer
- b) Protegernos de enfermedades
- c) Incrementan el calcio.

4. Los alimentos ricos en vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera es.

- a) Piña, mandarina
- b) Palta, plátano
- c) Pollo, queso

5. Una lonchera está compuesta generalmente por:

- a) Galleta, plátano, gaseosa
- b) Papas fritas, néctar de fruta, mandarina
- c) Sándwich, una fruta y un refresco manzana

6. Cree usted que es correcto mandar en la lonchera

- a) Pan c/ leche
- b) Pan c/carne (bistec)
- c) Pan con queso.

7. Cree usted que es correcto encontrar en la lonchera

- a) Caramelos
- b) Chupetines
- c) Yogurt

8. ¿cuál es la combinación correcta de alimentos que su niño debe de llevar en su lonchera?

- a) leche y pan c/palta
- b) manzana pelada y huevo sancochado
- c) agua de piña, pan con queso y una mandarina

9. ¿Qué volumen de bebida cree usted que debería llevar su niño en la lonchera?

- a) 1 vaso
- b) 2 vasos
- c) más de 3 vasos

10. ¿Cuántas frutas se debería de colocar en la lonchera de su niño?

- a) Ninguna fruta
- b) 1 a 2 frutas
- c) más de tres frutas

11. ¿Cuántas veces a la semana cree usted que debe, llevar lonchera su niño?

- a) 2 veces
- b) Todos los días
- c) 3 veces a la semana

12. ¿En qué momento usted cree que debe de lavarse las manos para la elaboración de la lonchera?

- a) Antes de preparar los alimentos
- b) Después de preparar los alimentos
- c) Cada vez que cojo un alimento para preparar

13. ¿Cuántas veces cree se debería de lavar la lonchera durante la semana?

- a) Interdiario
- b) todos los días
- c) 2 veces a la semana

14. ¿Cuántas veces a la semana cree usted que debe llevar servilleta en la lonchera?

- a) Una vez a la semana
- b) Todos los días
- c) 3 veces a la semana

15. La fruta que va en la lonchera debe ser lavada...

- a) Por la madre antes de colocar en la lonchera
- b) Por el niño que consume la lonchera
- c) No es necesario si va ser pelada

16. Los alimentos que dan energía y deben de ser considerados en una lonchera son:

- a) lechuga
- b) Espinaca



c) Camote

17. La función que cumplen los alimentos: pan y papa, se caracteriza porque:

- a) Aportan energía
- b) Favorece la digestión
- c) Mantiene el hierro en sangre

18. los huevos, y carnes son alimentos del grupo de...

- a) Regulador
- b) Energético
- c) Constructor

19. ¿Cuál de los siguientes alimentos constructores debe de llevar el niño en la lonchera?

- a) Leche
- b) Queso
- c) Carne roja

20. El durazno y la zanahoria en la lonchera pertenecen al grupo de alimentos.

- a) Energético
- b) Constructor
- c) Regulador

21. La bebida que debe estar presente en toda lonchera es:

- a) Néctares de durazno
- b) Refresco de fruta
- c) Gaseosa

### Consentimiento Informado

Yo \_\_\_\_\_, con documento de identidad C.C. \_\_\_\_\_, certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida, respecto al proyecto de investigación que lleva como título **“Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en el PRONEI Aldeas Infantiles San Juan de Lurigancho ,2017”**. Que consta de una Encuesta de 21 preguntas que realizara la estudiante de la UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO – ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN, bajo supervisión de docentes. Que me ha invitado a participar; que actúo consecuente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyendo a éste procedimiento de forma activa. Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna.

Dirección / referencia: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos \_\_\_\_\_

Firma



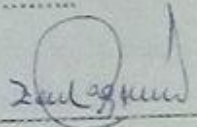
13	¿Cuántas veces cree se unen a la semana?								
14	¿Cuántas veces a la semana cree usted que debe llevar servilleta en la lonchera?								
15	La fruta que va en la lonchera debe ser lavada...								
	<b>DIMENSIÓN 5: Grupo de Alimentos que va en la lonchera</b>	Si	No	Si	No	Si	No		
16	los alimentos que dan energía y deben de ser considerados en una lonchera son:								
17	La función que cumplen los alimentos : pan y papa, se caracteriza porque:								
18	los huevos, y carnes son alimentos del grupo de...								
19	¿Cuál de los siguientes alimentos constructores debe de llevar el niño en la lonchera?								
20	El durazno y la zanahoria en la lonchera pertenecen al grupo de alimentos.								
21	La bebida que debe estar presente en toda lonchera es:								

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [    ]        Aplicable después de corregir [    ]        No aplicable [    ]

Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg: DR. MOSQUERA FIGUEROA

Especialidad del validador: SALUD PÚBLICA        DNI: 17906377        de Mayo del 2017

  
 Firma del Experto Informante  
 Especialidad

## Validación de Instrumentos

DIMENSIÓN 4: Higiene de alimentos en la lonchera		Si	No	Si	No	Si	No
12	¿En qué momento usted cree que debe de lavarse las manos para la elaboración de la lonchera?						
13	¿Cuántas veces cree se debería de lavar la lonchera durante la semana?						
14	¿Cuántas veces a la semana cree usted que debe llevar servilleta en la lonchera?						
15	La fruta que va en la lonchera debe ser lavada.						
DIMENSIÓN 5: Grupo de Alimentos que va en la lonchera		Si	No	Si	No	Si	No
16	los alimentos que dan energía y deben de ser considerados en una lonchera son:						
17	La función que cumplen los alimentos pan y papa, se caracteriza porque:						
18	los huevos, y carnes son alimentos del grupo de:						
19	¿Cuál de los siguientes alimentos constructores debe de llevar el niño en la lonchera?						
20	El durazno y la zanahoria en la lonchera pertenecen al grupo de alimentos:						
21	La bebida que debe estar presente en toda lonchera es:						

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ☒    Aplicable después de corregir ☐    No aplicable ☐

Apellidos y nombres del juez validador, Dr. Mg. Gabriela Galarza, Gabriela Vázquez DNI: 08882425

Especialidad del validador: Nutrición clínica de \_\_\_\_\_ del 20 \_\_\_\_\_

G. Galarza  
Firma del Experto Informante  
Especialidad

DIMENSIÓN 4: Higiene de alimentos en la lonchera		Si	No	Si	No	Si	No
12	¿En qué momento usted cree que debe de lavarse las manos para la elaboración de la lonchera?						
13	¿Cuántas veces cree se debería de lavar la lonchera durante la semana?						
14	¿Cuántas veces a la semana cree usted que debe llevar servilleta en la lonchera?						
15	La fruta que va en la lonchera debe ser lavada						
DIMENSIÓN 5: Grupo de Alimentos que va en la lonchera		Si	No	Si	No	Si	No
16	los alimentos que dan energía y deben de ser considerados en una lonchera son:						
17	La función que cumplen los alimentos pan y papa, se caracteriza porque:						
18	los huevos, y carnes son alimentos del grupo de:						
19	¿Cuál de los siguientes alimentos constructores debe de llevar el niño en la lonchera?						
20	El durazno y la zanahoria en la lonchera pertenecen al grupo de alimentos:						
21	La bebida que debe estar presente en toda lonchera es:						

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ☒      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]


Apellidos y nombres del juez validador: Del M<sup>o</sup>: NIFFCO MARCOURIA MOLINA DNI: 43471304  
Especialidad del validador: Psicología Clínica 31 de Mayo del 2017

Firma del Experto Informante  
Especialidad



## Solicitud de Autorización

**CARGO**

 **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**  
"Año del buen servicio al ciudadano"

San Juan de Lurigancho, 29 de mayo de 2017

**CARTA N° 009-2017-EP NUT/UCV-LIMA ESTE**

Doctora  
Amelia Joaquín Guevara  
Coordinadora  
**PRONOEI ALDEAS INFANTILES SOS - PERÚ**  
Presente


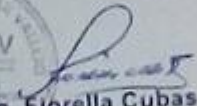
**ASUNTO** Autorización para desarrollo de Tesis a la  
estudiante del X ciclo – E. P. de Nutrición


De mi consideración:

Es grato saludarlo cordialmente, en nombre de la Universidad César Vallejo - Campus Lima Este- y, a la vez solicitar a su despacho otorgue la autorización para que la estudiante **GARIBAY GONZALES LANDI MAGONI**, del X ciclo de la Escuela Profesional de Nutrición, pueda realizar el desarrollo de su proyecto de tesis. **"CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS DE NIÑOS EN EDAD PRESCOLAR, EN LAS ALDEAS INFANTILES, 2017"**, con la finalidad de contribuir en evaluar, diagnosticar e intervenir en temas de nutrición y alimentación, en la empresa que usted dirige

Sin otro particular, quedo de usted

Atentamente,

  
  
**Mg. Fiorella Cubas Romero**  
Coordinadora de la E. P. de Nutrición  
UCV - campus Lima Este



★ B612 ★

Campus Lima Este:  
SAN JUAN DE LURIGANCHO: Av. Del Parque 640 Urb. Campo Rey - San Juan de Lurigancho / L., 0111 200 9030 Anexos: 0161  
ATE: Correo Central Km. 0.2 Jirón Viceroy / L., 0111 200 9030 Anexos: 3076  
[www.ucv.edu.pe](http://www.ucv.edu.pe)

## Fotos





## Evaluación de la similitud del instrumento con turnitin



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

TÍTULO

Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en el PRONOEI "Aldeas Infantiles" San Juan de Lurigancho 2017

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN NUTRICIÓN

AUTOR:

LANDI MAGONI GARIBAY GONZALES

ASESOR:

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:  
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

LIMA - PERÚ

Año: 2017

## turnitin utimo

## INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

ÍNDICE DE SIMILITUD

21%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	cybertesis.unmsm.edu.pe	6%
	Fuente de Internet	
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	4%
	Trabajo del estudiante	
3	repositorio.upeu.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
4	alicia.concytec.gob.pe	2%
	Fuente de Internet	
5	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru	1%
	Trabajo del estudiante	
6	Submitted to Universidad de San Martin de Porres	1%
	Trabajo del estudiante	
7	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote	1%
	Trabajo del estudiante	
8	www.slideshare.net	
	Fuente de Internet	